

中华文化专题

崇德

提升品德。早期儒家的《论语》《周易》等文献中都提到“崇德”的观念。儒家高度重视人的道德，而人的道德需要不断地提升和完善，这即是“崇德”的过程。人们可以通过对忠信等道德原则的坚守来修正自己的言行，以提升自身的道德修养。同时，只有不断磨炼，才能真正实现“崇德”。

引例：

◎子曰：“主忠信，徙义，崇德也。”（《论语·颜渊》）

孔子说：“以忠信为本，改变自己的言行以合于道义，就是提高德行。”

◎夫《易》，圣人所以崇德而广业也。（《周易·系辞上》）

圣人通过《周易》来提高德行、光大事业。



生活知识

父母、老人最关心的营养问题，你掌握了吗？要记得给爸妈的饮食营养把把关。

问：食物越软烂越好吗？

不是的。老年人饮食以松软、易消化吸收的为主，但不能只吃软烂食物。多咀嚼有助于延缓脑部衰老，避免记忆力等认知功能减退。

问：粗粮吃得越多越好吗？

并非如此。老年人吃粗杂粮过多会加重肠胃负担，导致腹胀、消化不良，严重的还会影响人体对蛋白质、无机盐以及一些微量元素的吸收。建议每天控制在50至100克，种类选择不要过于单一。注重粗细搭配、粗粮细作、保证饮水。

问：老人少吃或不吃动物性食物，对吗？

不对的。少吃或者不吃动物性食物会导致贫血、低体重、肌肉过快丢失，从而降低抵抗力。老年人要多摄入优质蛋白质，例如鱼虾、禽肉、蛋类、奶类等动物性食物。按照每公斤体重1.0至1.2g的蛋白质摄入标准予以补充。此外，建议多食用大豆制品，达到每日15g大豆的推荐量。

问：能空腹喝牛奶吗？

因人而异。对于老年人来说，冷的鲜

护肺应做好哪五件事？

肺为“人之气本”，其既主呼吸之气，又主一身之气，与人体气的生成和运行关系密切，为体内外清气、浊气交换的通道，可辅助主血脉的心脏行血而贯通血脉。护肺要做好五件事：

1. 摩鼻。将两手拇指外侧相互摩擦至有热感后，沿鼻梁、鼻翼两侧上下按摩30次，然后按摩迎香穴20次。对冷空气过敏的人容易出现鼻塞、流涕，经常按摩鼻部

可缓解症状。

2. 摩喉。拇指与其他四指张开，虎口对住咽喉。端坐或站立，仰头，颈部伸直，用手沿咽喉部向下按摩，直到胸部，双手交替30次为一遍，可连续做2至3遍。这种方法有利咽、止咳、化痰的作用。

3. 吐纳。临睡前或刚起床时，躺在床上做腹式呼吸，缓慢地深吸气后再吐气，反复30次。

4. 捶背。端坐，腰背挺直，双目微闭，两手握成空拳，沿脊背捶打，从下向上，再从上到下，如此一遍。先捶背中央，再捶左右两侧，如此3至4遍。捶背时暂停呼吸，同时叩齿5至10次，并缓缓吞咽津液数次。这个方法有助于预防感冒。

5. 常笑。笑能使人胸廓扩张、胸肌伸展、肺活量增大，在笑中还会不自觉地进行深呼吸，清理呼吸道。人在开怀大笑的时候，可以吸入更多的氧气，呼出废气，加快血液循环，有助于解除疲劳，恢复体力。

此外，一些药膳也有补气益肺、养阴清肺的功效。如黄芪菊花茶，取黄芪、枸杞子各10克，加水1200毫升，大火煮沸，小火煎煮10分钟，再放入黄菊花6朵，小火煮5分钟，加入适量冰糖调味，当茶饮用；生梨贝母汤，取鲜梨一个，洗净去皮、核，切成小块，与川贝母3至5克、橘子皮半块一起放入碗内或炖盅内，加水300毫升，上笼蒸半小时，拣去贝母和橘皮，喝汤食梨。

健康教育

正月十五吃“元宵”，你知道“元宵”的来历吗，你知道怎么做吗？

我们一起来快快乐乐“滚元宵”

快乐的皮，幸福的馅团圆圆捏一块儿；问候的汤，祝福的火幸幸福福煮一起。正月十五吃“元宵”，是对这个节日最起码的尊重。那么关于“元宵”这种美食，你知道多少呢？

“元宵”是怎么来的

安史之乱后，李亨唐肃宗在灵州仓促登基，郭子仪收复长安、洛阳，入朝觐见时。恰逢春节，唐肃宗命令御厨，在上元节这天准备一种新奇的食物，来款待众将领。由于食材受限，有一位年轻的御厨将糯米磨成面，制成白面圆球，这就是最早的元宵。

“元宵”命名的由来

唐肃宗看着碗里的白面圆球，想到叛军未除尽，不禁神色黯然。郭子仪请皇帝为之赐名。唐肃宗欣然接受，说道：“这是上元夜，大家欢聚一堂时吃的食物，就叫‘元宵’吧。经这么一打岔，唐肃宗也暂时忘掉了烦恼，号令将这种食物的做法传入民间。

今日美食

元宵≠汤圆

北方滚元宵，南方包汤圆。虽然二者都是元宵节的传统美食，但元宵和汤圆在制作手法、馅料种类、甜咸口感、个头大小、烹饪方式、存储方式等方面，都存在很大差异，确确实实是两种食物。汤圆和元宵诞生的那一刻，人们的争论就没停过。

怎么制作元宵？

第一步：做馅儿

元宵以甜口为主，可以选择芝麻、花生红豆、紫薯等自己喜欢的口味，煮熟或者料理机碾碎，加入适量的白糖和猪油用手搓成直径2cm左右的圆球，放凉备用。

第二步：和糯米面

将糯米与大米混合(5000克糯米可加1000克大米)，水浸1—2天，再用磨磨细放入布袋内，悬空吊浆，制成面粉。再把开水倒入糯米粉内，用筷子拌匀，看不见生面，等不烫的时候，用手揉成面团。

第三步：滚元宵

用少许面裹一些馅儿，把馅儿放在铺满面粉(不用太厚)的盆子里，然后挥动盆子让馅儿，在盆里打转，把面粉一层一层地裹在馅儿上，这样做出来的元宵既干净又白，而且不易破，而且特别劲道。

为父母的饮食营养把关

问：关于老年人膳食，专家有什么推荐？

根据《中国居民膳食指南(2022)》，一般老年人膳食指南核心推荐：

1. 食品种丰富，动物性食物充足，常吃大豆制品。

2. 鼓励共同进餐，保持良好食欲，享受食物美味。

3. 积极户外活动，延缓肌肉衰减，保持适宜体重。

4. 定期健康体检，测评营养状况，预防营养缺乏。

高龄老人(80及80岁以上)膳食指南核心推荐：

1. 食物多样，鼓励多种方式进食。

2. 选择质地细软，能量和营养素密度高的食物。

3. 多吃鱼禽肉蛋奶和豆，适量蔬菜配水果。

4. 关注体重丢失，定期营养筛查评估，预防营养不良。

5. 适时合理补充营养，提高生活质量。

6. 坚持健身与益智活动，促进身心健康。

文物鉴赏

明 三彩琉璃手托兔人像瓦



此件琉璃瓦为明朝建筑材料。瓦背为大臣立像，双手交叉，怀中抱兔。瓦身侧面刻“卯”字，即兔所对应的地支。故宫收藏的此类瓦件还有鼠、牛、蛇、马、羊、猴、猪等七种不同生肖，瓦上人物相似，动物有别，可称之为生肖瓦。

采用手持生肖动物或人身生肖动物首的形象来表达十二生肖的做法在我国有悠久的传统。

该瓦为三彩琉璃瓦，出自山西，与传统皇家琉璃瓦常用龙、凤、狮子、海马等不同，而是采用官员、仕女等形象，人物刻画逼真写实，衣服纹样及其配饰都详细勾画，栩栩如生。

就类型和尺度而言，此件琉璃瓦为筒瓦，用在建筑屋脊之上，瓦小而高，稳定性较差，因而此瓦主要是为了突出艺术效果而非实用性，这为我们研究琉璃建材的用途提供了新的分类实证。